

# ESPINACA

## EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 25 SEP 02

### Descripción del producto

La **espinaca en lata** viene en hojas enteras, hojas cortadas, rebanadas o picadas y ha sido clasificada *U.S. Grade A*.

### Presentación/Rendimiento

La espinaca viene en latas de 13.5 onzas, cada una de las cuales rinde 2 porciones de ½ taza cada una después de escurrirla.

### Conservación

- Evite congelar y exponer las latas a la luz directa del sol. Los cambios bruscos de temperatura acortan la duración y aceleran el deterioro.
- Guarde la espinaca que sobre en un recipiente no metálico bien cerrado y refrigérela. Úsela en los siguientes 2 a 4 días.

### Preparación

- La espinaca en lata sólo debe calentarse a la temperatura a la que se servirá y debe servirse de inmediato.
- Para darle sabor, sazone la espinaca con ajo, pimienta, jugo de limón amarillo o queso parmesano.
- La espinaca escurrida y picada es un excelente relleno sano para pastas y enchiladas.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

### Información de nutrición

- La **espinaca** es una **excelente fuente** de vitamina A y C, y es una **buena fuente** de calcio, hierro y fibra.
- ½ taza de espinaca equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia**.

*(Véanse las recetas al dorso)*

Datos de nutrición		
Porción ½ taza (107 g) de espinaca cocida y escurrida		
Cantidad por porción		
Calorías	25	Cal. de grasa 5
% Valor diario*		
Grasa total	0.5 g	2%
Grasa saturada	0 g	0%
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	30 mg	2%
Carbohidratos totales		2%
4 g		
Fibra dietética	3 g	10%
Proteína	3 g	
Vitamina A	190%	Vitamina C 25%
Calcio	15%	Hierro 15%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

## Pastel de carne al confeti

1½ libras de carne de res magra molida  
½ lata de 13.5 onzas de espinaca estrujada (para eliminar el agua) y picada  
2 zanahorias ralladas  
1 cda. de salsa inglesa o "Worcestershire" (opcional)  
1 huevo batido (o ¼ taza mezcla de huevo + ¼ taza de agua mezcladas)  
½ taza de jugo de verduras o de tomate  
¼ taza de queso parmesano rallado (opcional)  
¼ taza de pan molido (seco) o galletas saladas trituradas  
¼ taza de cebolla finamente picada  
pimienta negra al gusto

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle bien.
3. Forme un molde con el preparado y colóquelo en un molde para pan de 1 cuarto de capacidad.
4. Cúbralo con papel de aluminio y lleve al horno de 50 a 55 minutos, o hasta que el termómetro para carnes introducido al centro del pastel de carne indique 160 °F.
5. Escorra el jugo del molde y cubra el pastel con la salsa.  
Hornee sin cubrir de 5 a 10 minutos.

**Rinde 8 porciones**

### Salsa:

¼ taza de jugo de verduras o de tomate  
¼ taza de salsa catsup

*Receta cortesía de Texas Beef Council (Consejo de carne de res de Texas)*

#### Información de nutrición para cada porción de pastel de carne al confeti

Calorías	290	Colesterol	95 mg	Azúcar	3 g	Calcio	94 mg
Calorías de grasa	155	Sodio	310 mg	Proteína	24 g	Hierro	3 mg
Grasa total	17 g	Carbohidratos totales	9 g	Vitamina A	630 RE		
Grasa saturada	7 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	11 mg		

## Pastelitos de espinaca

2 latas (13.5 onzas c/u) de espinaca  
½ cebolla mediana picada  
1 cda. de mantequilla  
¼ taza de pan rallado (seco)  
sal y pimienta (opcional)  
2 huevos batidos (o ½ taza mezcla de huevo + ½ taza de agua mezcladas)

1. Caliente la espinaca y escúrrala bien.
2. Mientras se enfría la espinaca, dore la cebolla en la mantequilla de 4 a 5 minutos.
3. Combine la espinaca con la cebolla y el pan rallado en un tazón.
4. Salpimiente, si lo desea, y añada los huevos.
5. Caliente un sartén de teflón (antiadhesivo) y rocíelo con *spray* de cocina. Coloque una cucharada (alrededor de ½ taza) del preparado de espinaca a la vez en el sartén y cocine por ambos lados hasta que estén ligeramente dorados.

**Rinde 6 porciones**

#### Información de nutrición para cada porción de pastelitos de espinaca:

Calorías	300	Colesterol	30 mg	Azúcar	3 g	Calcio	344 mg
Calorías de grasa	135	Sodio	550 mg	Proteína	13 g	Hierro	2 mg
Grasa total	15 g	Carbohidratos totales	31 g	Vitamina A	769 RE		
Grasa saturada	5.5 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	7 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

